

令和6年度青森県自主防災組織リーダー研修会

実施報告書



青森県防災ハンドブック公式マスコットキャラクター

「おまもリス」

一般財団法人日本防火・防災協会

青

森

県

目 次

1	実施概要	P1
2	実施要領	P6
3	研修会日程表	P7
4	参加者一覧	P8
5	アンケート調査表及び集計結果	P9
6	研修会資料	P11
	(1) 過去の災害に学ぶ防災対策	P 12
	(2) 三沢市下久保自主防災会 活動事例発表	P 41

令和6年度青森県自主防災組織リーダー研修会実施概要

【1日目】

(1) 開会式

青森県危機管理局防災危機管理課危機管理対策グループ 小笠原総括主幹から、本研修会を通じて得た知識や技能をそれぞれの地域で広めていただき、自主防災組織の活性化、ひいては地域防災力向上に繋げていただきたい旨のあいさつがありました。

続いて自己紹介と日頃の活動に関するフリートークを通じて参加者同士のアイスブレイクを行いました。



(2) 「避難所運営におけるリーダーの役割～能登半島地震被災地支援からみえてきたもの～」

講師：一般社団法人男女共同参画地域みらいねっと 小山内 世喜子 氏

能登半島地震被災地での避難所支援活動から、避難所における災害関連死の防止や避難所の環境改善に関するお話をご講演いただきました。

また、ジェンダーの視点からみた避難所等での課題に触れ、災害時のために平常時からのジェンダー平等・多様性のある地域づくりの重要性を説明いただきました。



(3) 「会長さん、避難所の運営、お願いしていいかな? ゲームで体験、避難所運営! 段ボールベッドって実際どうなの?」

講師：特定非営利活動法人 青森県防災士会 河原 孝広 氏

過去の大規模災害における避難所を事例に、避難所運営での課題とポイントについて説明いただきました。続いてグループ毎に分かれて避難所運営ゲーム HUG を行い、多様なニーズに対応するための効果的なレイアウトや、緊急事態発生時の対応について意見交換を行いました。

後半は段ボールベッドの設営演習を行い、設置手順や有用性の確認をしました。



(4) 「過去の災害に学ぶ防災対策」

講師：青森県危機管理局防災危機管理課 総括主幹 小笠原 貴宣

過去に発生した県内の災害の例を示しながら、公助には限界があること、その上で自助・共助の中核となる自主防災組織活動の必要性を説明しました。

特に日頃の活動として、自地域のハザードマップの確認をし起こりうる災害を把握しておくことや、地域住民への啓発活動や若者や子供を巻き込んだ訓練イベント等を行うことで、自助・共助の強化へ繋げていくことが重要である旨を説明しました。

最後に、県で実施している「防災士派遣制度」の概要を説明し、当該制度の利用を受講者へ呼びかけました。



(5) 活動事例発表

発表者：下久保自主防災会 会長 江頭 正博 氏

三沢市で活発的に活動している下久保自主防災会 会長 江頭氏から、自主防災会設立に至った経緯やこれまでの活動について紹介いただきました。

下久保自主防災会は、下久保町内会を母体に平成12年に設立された組織です。冬季における炊き出し、給食訓練や下久保町内会防災ハンドブック「防災のてびき」の配布など、精力的に活動している様子を紹介いただきました。

受講者からは「下久保自主防災会の防災ハンドブックが参考になった」との声が寄せられており、普段あまり聞くことがない他組織の発表から活動のヒントを得る機会となりました。



【2日目】

(1)「自主防災組織の活動について考える」「災害図上訓練 DIG」「防災まち歩きとマップ作り」

講師：山口大学大学院創成科学研究科 准教授 瀧本 浩一 氏

山口大学大学院創成科学研究科防災システム工学研究室アドバイザー 岩本 憲治 氏

前半は自主防災組織活動の意義に係る講義を、後半はグループに分かれて防災まち歩きと災害図上訓練 DIG を実施いただきました。参加者は班ごとに地図を持ち、会場周辺の住宅街を歩きながら地震が起きた場合を想定して危険個所を見て回りました。確認した危険個所は会場に準備した地図に書き込み、当該箇所が通行止めになった場合や火災が発生した場合を想定し、自主防災組織としてどのような動きをするのかシミュレーションしました。



(2) 閉会式

青森県危機管理局防災危機管理課危機管理対策グループ 小笠原総括主幹から修了証が交付され、2日間のカリキュラムを通じて得た知識や技能を最大限に活用し、地域防災のリーダーから1人でも多くの住民に自助や共助の取組を働きかけていただきたい旨のあいさつがありました。



令和6年度 青森県自主防災組織リーダー研修会 実施要領

1 目的

災害発生時において、被害の防止、軽減を図るには、自主防災組織や民間企業等による初期活動が重要である。

これら多様な主体に対する日頃の備えの必要性を普及するため、防災に関する実践的な知識と技術を有し、地域における防災活動等の中心的役割を担う人材を育成する講座を開催し、防災力の強化を図るとともに本県における防災体制の充実を図り地域防災力の強化に資することを目的とする。

2 実施主体および後援等

共催 青森県

一般財団法人 日本防火・防災協会

後援 総務省消防庁

3 実施日時

令和6年10月3日（木） 10時00分 から

令和6年10月4日（金） 16時20分 まで

4 実施場所

三沢市公会堂 第8、9、10集会室

住所 青森県三沢市桜町1丁目6-35

TEL 0176-53-8711

5 参加者

次に掲げる要件を全て満たす者で、市町村及び県防災士会が推薦する者

- (1) 現に自主防災組織の指導的立場にある者（防災士含む）若しくはその補佐的立場にある者又は今後自主防災組織を結成しようとする団体の構成員
- (2) 2日間の全ての日程に参加できる者
- (3) 健康上特に問題がない者
- (4) 当該研修会に今まで参加したことがない者

6 研修内容

別紙「令和6年度青森県自主防災組織リーダー研修会 日程表」のとおり

7 受講料

無料

令和6年度青森県自主防災組織リーダー研修会
日 程 表

10月3日(木) 会場：三沢市公会堂 第8、9、10集会室

時 間	1日目	内 容
10:00	○ 受 付	
10:30	○ 開 会	・オリエンテーション
11:00	○ 講 演	避難所運営におけるリーダーの役割 ～能登半島地震被災地支援からみえてきたもの～ 60分 ・講 師 一般社団法人男女共同参画地域みらいねっと 小山内 世喜子 氏
12:00	昼 食	
13:00	○ 講演・演習	「会長さん、避難所の運営、お願いしていいかな？」 ゲームで体験、避難所運営！ 段ボールベッドって実際どうなの？ 120分 ※適宜休憩あり ・講 師 特定非営利活動法人 青森県防災士会 河原 孝広 氏
15:00	<休 憩>	
15:10	○ 講 演	過去の災害に学ぶ防災対策 50分 ・講 師 青森県防災危機管理課危機管理対策グループマネージャー 屋崎 雪絵
16:00	<休 憩>	
16:10	○ 活動事例発表	15分 ・発表者 下久保自主防災会 会長 江頭 正博 氏
16:25	<終 了>	

10月4日(金) 会場：三沢市公会堂 第8、9、10集会室

時 間	2日目	内 容
10:00	○ 講 演	「自主防災組織の役割と活動について考える」 90分 ・講 師 山口大学大学院創成科学研究科 准教授 瀧本 浩一 氏 (県防災アドバイザー)
11:30	○ 災害図上訓練の準備	30分
12:00	○ 昼食 兼 防災まち歩き	150分 「防災まち歩きとマップづくり」
14:30	○ 演 習	「災害図上訓練(DIG)」 90分
16:00	<休 憩>	
16:10	○ 閉講式、修了証授与	10分 ・閉会あいさつ
16:20	<終 了>	

令和6年度青森県自主防災組織リーダー研修会 アンケート結果

参加者数：18名

回答者数：18名

(1) 講義 (避難所運営におけるリーダーの役割～能登半島地震被災地支援からみえてきたもの～)		
大変役に立った	17	94.4%
やや役に立った	1	5.6%
ふつう	0	0%
あまり役に立たなかった	0	0%

(2) 講義・演習 (会長さん、避難所の運営、お願いしていいかな?ゲームで体験、避難所運営!段ボールベッドって実際どうなの?)		
大変役に立った	17	94.4%
やや役に立った	1	5.6%
ふつう	0	0%
あまり役に立たなかった	0	0%

(3) 講義 (過去の災害に学ぶ防災対策)		
大変役に立った	12	66.7%
やや役に立った	5	27.8%
ふつう	1	5.6%
あまり役に立たなかった	0	0%

(4) 活動事例発表		
大変役に立った	11	61.1%
やや役に立った	7	38.9%
ふつう	0	0%
あまり役に立たなかった	0	0%

(5) 講義・演習 (防災まち歩き・災害図上訓練 DIG)		
大変役に立った	16	88.9%
やや役に立った	2	11.1%
ふつう	0	0%
あまり役に立たなかった	0	0%

(6) 自由意見

- ・それぞれのグループに分かれて演習等しましたが、各々のリーダーさんの意見など「なるほど」と思うところもあり、参考になることも多々ありました。また講師の皆さんのお話しも為になる事ばかりで今回初めての参加でしたが楽しくできたことが良かったです。これからの自主防災での参考にもさせていただき役立てることもあったと思います。ありがとうございました。
- ・今後の自主防災組織と町内会員の防災意識の高揚に向け大いに参考になりました。
- ・有意義な研修でした。持ち帰って普及します。
- ・下久保町内会のハンドブック作成、まち歩きマップ作成は大変役に立った。他の町内会の防災士、防災リーダーの方々と交流できてよかった。(どのようなことをしているかの議論含め)
- ・いろいろ勉強になった。これからの活動に役立たせて行きたいと思います。
- ・充実した二日間でした。学んだこと、知ったことを地域で少しでも広められたらと思います。
- ・ふだん自分の地域でやっていますがたくさんの方が学べて役立ちました。11月に自主防災があるので少しでも学んだことを出していければと思っています。ありがとうございました。
- ・大変役に立つ研修会でした。地元を持ち帰って生かしたいと思います。
- ・貴重な研修の機会なので参加者があってもよかった。(女性の参加も)
- ・自主防災組織のリーダーでなくても興味、防災について活動している方への参加の呼び掛けがあっても良かった。
- ・HUG、DIG はとても役に立ちました。
- ・開催曜日を考えてほしい。
- ・現在当町内自主防災部で計画していることですが、当コミュニティセンター広場を防災広場として、いざという時にはテント村を開設する計画で町防災担当及び政策推進課と調整中です。機材(テント、ベット等)を購入するにあたり、補助が必要となります。
- ・本研修会の成果を地元町内会住民の方々に普及し防災意識を高めるべく努力します。
- ・防災士資格の取得を目指したい。
- ・講義中に自分の町内会に当てはめ、リーダーとしていかに地域住民に対し、災害に対する意識を持ってもらうか?どんな方法で、また、施策は?というように、今後の活動にとっても参考としたいと思いました。

令和6年度青森県自主防災組織リーダー研修会

資 料

過去の災害に学ぶ 防災対策

自主防災組織リーダー研修
令和6年10月3日（木）

1

本日の流れ

- (1) 県内の過去の災害
- (2) これから起こりうる災害
- (3) 我が国の自然災害の状況等
- (4) 自助・共助・公助の役割
- (5) 最後に



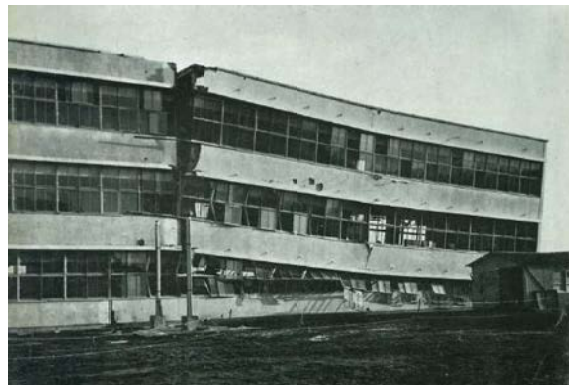
2

(1)県内の過去の災害

3

十勝沖地震（昭和43年5月16日）

- 昭和43年5月16日 9時48分頃発生
- マグニチュード7.9（震度5：八戸、田名部、青森 震度4：弘前）
- 10時20分頃津波襲来（大槌湾5.7m）
- 県内の死者46名・行方不明者2名・重軽傷者671名
- 被害額470億円



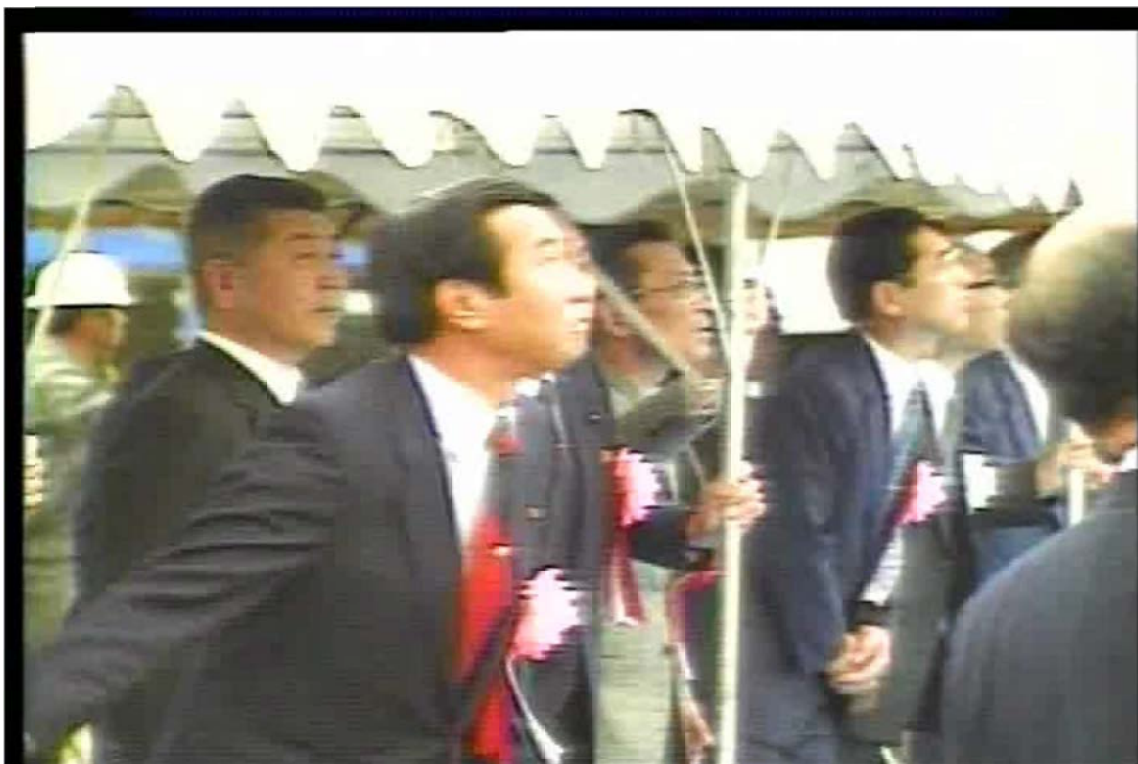
4

日本海中部地震（昭和58年5月26日）

- 昭和58年5月26日12時00分頃発生 秋田県沖を震源
- マグニチュード7.7（震度5：深浦、むつ 震度4：青森、八戸）
- 12時07分頃津波襲来（65cm）
- 県内の死者17名・重軽傷者25名
- 被害額518億円



5



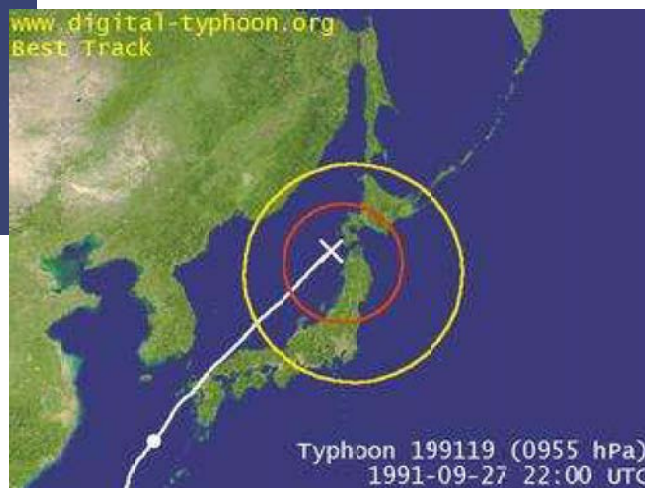
6

平成3年台風19号（平成3年9月28日）



日本海上を時速90～100キロの猛スピードで北上した。

本県に接近したのは明け方。



7

平成3年台風19号（平成3年9月28日）

- 最大瞬間風速53.9m
- 死者9名、負傷者255名
- 住家全壊122棟、半壊1,772棟、一部破損12,785棟
- 被害総額1,129億円（うち、りんご被害741億円）
（りんご落果345,000t、樹上損傷43,000t、樹体倒伏裂開等567,000本）



屋根トタン飛散による電柱倒壊（平川市(旧平賀町)）



りんご樹体ごと全滅の園地（弘前市）

8

三陸はるか沖地震（平成6年12月28日）



- 平成6年12月28日21時19分頃発生
- マグニチュード7.5
(震度6：八戸 震度5：青森・むつ
震度4：市浦・天間林・大畑)
- 21時45分頃津波襲来
(県内では44cmが最大)
- 死者3名、重軽傷者783名
- 被害額755億円

9

東北地方太平洋沖地震（平成23年3月11日）

【地震の概要】

- 発生日時：平成23年3月11日14時46分
- 震源地：三陸沖（牡鹿半島の東南東約130km）
- 地震の規模：マグニチュード9.0（日本での観測史上最大）
- 県内の最大震度：震度5強（八戸市ほか）
※ 各地の震度：震度7（宮城県栗原市）、震度6強（宮城、福島、茨城、栃木で観測）
- 3月9日の地震で太平洋沿岸に津波注意報発令（大船渡市で津波観測）

【津波の概要】

- 地震から3分後（この時点ではまだ揺れている）に岩手～福島に津波警報（最大3～6m）→ 想定より大きい津波が襲来
- 八戸検潮所で観測された最大津波高さ4.2m以上
(気象庁現地調査による痕跡等からの推定値6.2m)
- 津波遡上高 大船渡市綾里湾で40.1mが最大、岩手県野田村で37.8m

10

東北地方太平洋沖地震（平成23年3月11日）

青森県 三沢市



11

東北地方太平洋沖地震（平成23年3月11日）



青森県
おいらせ町



12

東北地方太平洋沖地震（平成23年3月11日）



青森県
八戸市



13

平成23年台風第15号（平成23年9月）

- 台風による雨により、馬淵川等が氾濫
- 負傷者1名
- 住家全壊1棟、半壊69棟、一部破損4棟、床上浸水128棟、
床下浸水105棟



14

平成25年台風第18号（平成25年9月）

- 台風による雨により、岩木川及び馬淵川等が氾濫
- 負傷者1名
- 住家半壊79棟、一部破損3棟、床上浸水233棟、床下浸水599棟、
被害額115億円



一級河川岩木川（つがる市付近）



一級河川馬淵川（南部町付近）

15

令和3年8月9日からの大雨災害

- 温帯低気圧に変わった台風第9号や前線の影響で、9日00時から雨が降り始め、9日夜のはじめ頃から10日朝にかけて下北と三八上北では局地的に非常に激しい雨となった
- 河川の氾濫や土砂災害、林地等の崩壊などが多数発生し、道路の破損や橋梁の崩落、水稻の長期冠水、水産関係施設への土砂流入等のほか、浸水等により多くの家屋が被災するなど、甚大な被害が発生
- レーダーによる解析雨量ではむつ市や風間浦村付近で300ミリ以上の雨
- 高瀬川の堤防決壊
- むつ市小赤川橋の崩落
- 負傷者 なし
- 住家全壊8棟、半壊49棟、一部破損268棟
被害額 約40.4億円

16

令和3年8月9日からの大雨災害

本部対応



関係機関による打合せ

現場対応

崩落した橋と堆積した流木の視察



自衛隊による側溝の泥上げ

17

令和3年8月9日からの大雨災害

小赤川橋の崩落（むつ市）



- むつ市大畑では小赤川橋が崩落
- むつ市、風間浦村で孤立地域が発生

土砂災害の様子（風間浦村）



参考：「青森県土整備部河川砂防課「令和3年8月豪雨公共土木施設被災・復旧記録集（2022）」

18

令和3年8月9日からの大雨災害

高瀬川の堤防決壊



○高瀬川の堤防決壊

○支川中野川で溢水が生じ、県では初の警戒レベル5「緊急安全確保」が発令された。

支川中野川溢水による浸水



参考:「青森県県土整備部河川砂防課「令和3年8月豪雨公共土木施設被災・復旧記録集(2022)」

19

令和4年8月3日からの大雨災害

- 県内では、8月3日未明から激しい雨が降り、朝には線状降水帯が発生するなど、非常に激しい雨が降り、津軽や三八上北で河川の溢水、土砂災害や浸水害が発生し、多くの住宅被害、農業被害等が発生
 - また、8日午後から降り始めた雨は断続的に降り続き、9日の日降水量が深浦で312.0ミリ、弘前市岳で252.5ミリ、鱒ヶ沢で202.5ミリと1日で平年の8月1か月の雨量を超えるなど記録的な大雨となり、津軽を中心とする県内各地で河川の氾濫、土砂災害や浸水害が多数発生し、多くの住宅被害、農業被害等が発生
 - 負傷者 なし
 - 住家全壊12棟、半壊439棟、一部破損283棟、床上浸水16棟、床下浸水52棟
- 被害額 334.4億円（令和5年7月現在）

20

令和4年8月3日からの大雨災害

本部対応



関係機関による
対策打合せ



現場視察

崩落した道路
の視察



21

令和4年8月3日からの大雨災害



※NNNニュース映像より引用

22

令和4年8月3日からの大雨災害

鱒ヶ沢町中村川付近



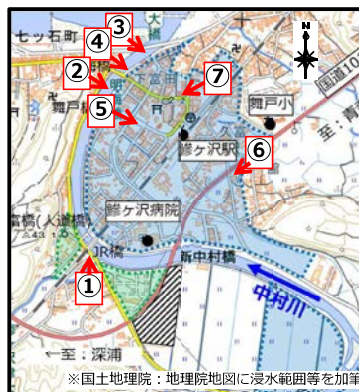
中村川で溢水が生じ、
約100ヘクタールが浸水。

鱒ヶ沢町市街地



参考:青森県県土整備部資料

令和4年8月3日からの大雨災害



参考:青森県県土整備部資料

令和4年8月3日からの大雨災害

外ヶ浜町平館元宇田



今別町山崎

○国道280号外ヶ浜町平館元宇田と今別町山崎の2箇所で土砂崩落が発生し、一時期、孤立集落が発生。

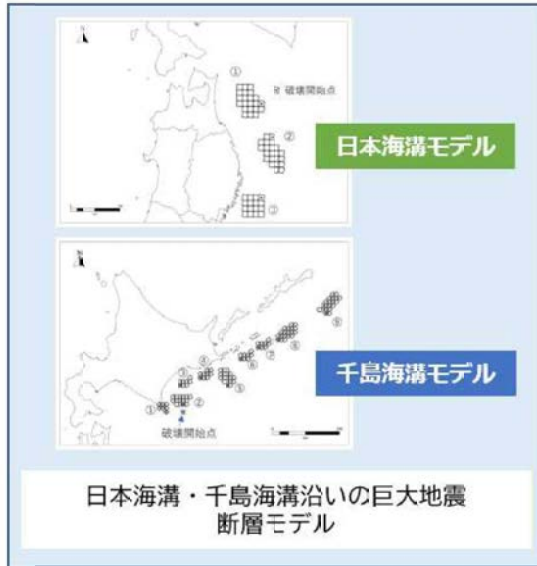


参考:青森県土整備部資料

(2)これから起こりうる災害

これから起こりうる災害 ～地震・津波～

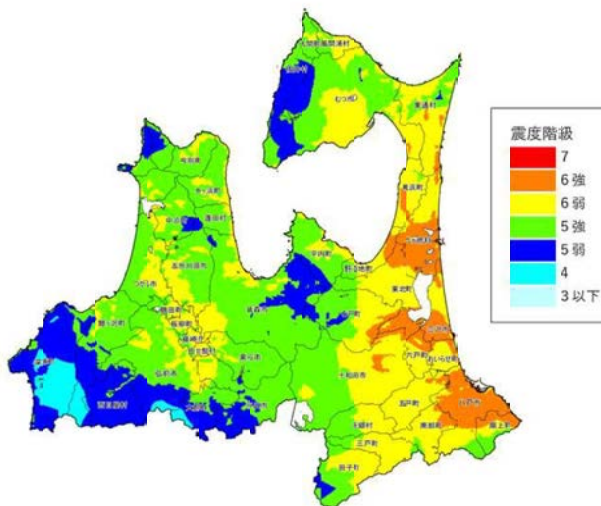
青森県では、令和2年4月に国が「日本海溝・千島海溝沿いの巨大地震モデル」を公表したことを踏まえ、新たな津波の浸水想定等に基づき、平成24・25年度に実施した太平洋側の被害想定の見直しを行いました。



27

太平洋側海溝型地震

地震の揺れの予測



震源に近い太平洋沿岸の地域の広い範囲で**震度6弱**や、**震度6強**が予測されました。

震源から遠い内陸部でも、広い範囲で**震度5強**の揺れが予測され、津軽平野などでは**震度6弱**の揺れが予測されました。



28

太平洋側海溝型地震

被害想定結果

● 建物被害（全壊棟数）

要因	夏12時	冬18時	冬深夜
液状化	6,800	6,800	6,800
地震の揺れ	2,100	4,000	4,000
急傾斜地の崩壊	660	660	660
津波	86,000	86,000	86,000
火災	2,900	13,000	1,800
合計	98,000	111,000	99,000

【冬深夜のケースで比較】



● 人的被害（死者数）

要因	夏12時	冬18時	冬深夜
建物倒壊	60	30	230
うち屋内収容物移動・転倒、屋内落下物	10	*	30
急傾斜地の崩壊	50	10	80
津波	44,000	52,000	47,000
火災	120	430	70
ブロック塀等	*	*	*
合計	44,000	53,000	47,000

47,000人→14,000人
 (早期避難で70.2%の減)
 4,000棟→2,100棟
 (耐震化で47.5%の減)
 230人→110人
 (耐震化で52.2%の減)
 30人→10人
 (家具の固定で66.7%の減)

日本海側海溝型地震

日本海側で、マグニチュード7.9の地震が起きた場合に想定される県全体の被害は、

死者数 6,900人
 負傷者数 4,500人
 全半壊棟数 53,000棟
 避難者数(1日後) 42,000人

津軽地方の被害が大きくなる!

凡例 (計測震度 気象庁震度階級)

6.5以上 震度7	4.5-5.0 震度4
6.0-6.5 震度6	4.0-4.5 震度3
5.5-6.0 震度5	3.5-4.0 震度2
5.0-5.5 震度4	3.0-3.5 震度1

日本海側海溝型地震によって生じる津波による浸水の区域(深浦町)

地震が起きてから、おおよそ6~10分で津波の第一波が襲ってくるが、より沿岸に近い地震の場合は、もっと早く到達する。

浸水深(m)

10m以上20m未満
5m以上10m未満
2m以上5m未満
1m以上2m未満
0.5m以上1m未満
0.5m未満

内陸直下型地震

青森市付近で、マグニチュード6.7の地震が起きた場合に想定される県全体の被害は、

死者数 2,900人
 負傷者数 10,000人
 全半壊棟数 64,000棟
 避難者数(1日後) 68,000人

震源地に近い地域の被害が大きくなる!

凡例 (計測震度 気象庁震度階級)

6.5以上 震度7	4.5-5.0 震度4
6.0-6.5 震度6	4.0-4.5 震度3
5.5-6.0 震度5	3.5-4.0 震度2
5.0-5.5 震度4	3.0-3.5 震度1

内陸直下型地震はどこでも起こりうるんだよ!

震源となる断層が陸域から海域まで及ぶ場合は、津波が発生することもある。

青森湾西岸断層帯を想定した場合は、青森市付近で地震が起きると、おおよそ3~8分で津波の第一波が襲ってくるが、場所によってはもっと早く到達する。

これから起こりうる災害 ～水害～

洪水浸水想定区域の指定

国土交通省及び県は洪水予報河川9河川（国管理4、県管理5）及び水位周知河川33河川（県管理）について河川整備の計画降雨により当該河川が氾濫した場合に浸水が想定される区域を洪水浸水想定区域として指定（～H22）。
（洪水浸水想定区域 42河川（国管理7、県管理35））

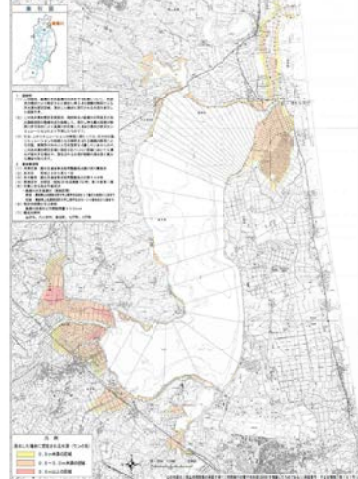
平成27年度の水防法改正に伴い、想定最大規模降雨により、当該河川が氾濫した場合に浸水する地域を順次、指定・公表

主な河川と海岸



一級河川高瀬川

高瀬川水系高瀬川洪水浸水想定区域図（想定最大規模）

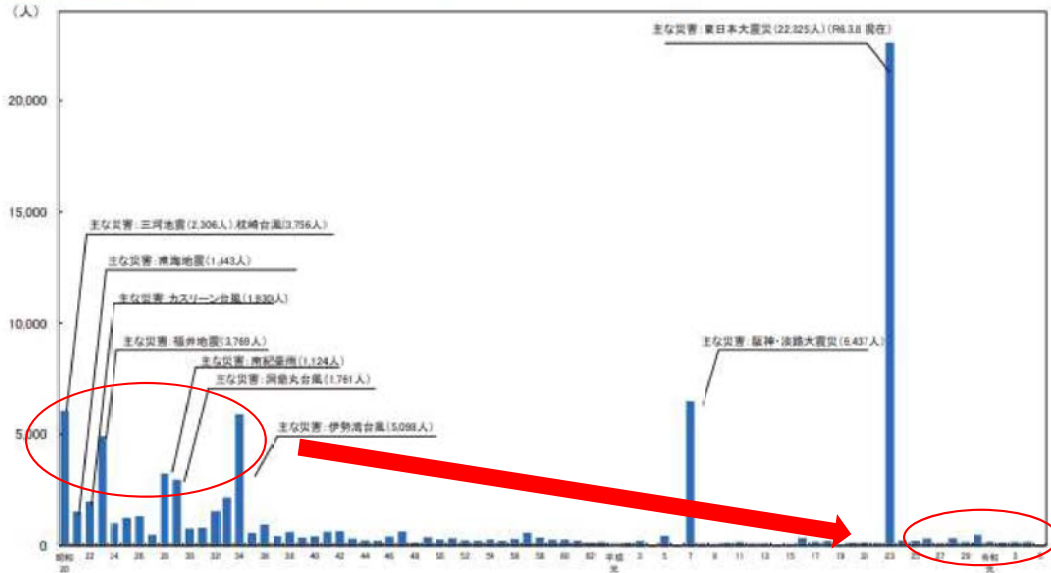


(3)我が国の自然災害の状況等

自然災害における死者・行方不明者数の推移

毎年、自然災害による**死者・行方不明者**が発生。地震や台風による被害が大。長期的に見ると逓減傾向。

附属資料2 自然災害による死者・行方不明者数



出典：令和6年版防災白書

33

近年の雨量の状況

○「日本国内の**大雨及び短時間強雨の発生頻度が増加**」

日降水量200mm以上の大雨の日数は1901～1930年と1990～2019年の30年間を比較すると約1.7倍に増加（100mm以上の場合は約1.4倍に増加）。

また、1時間降水量50mm以上の短時間強雨の年間発生回数は、1976～1985年と2010～2019年の10年間を比較すると約1.4倍に増加（80mm以上の場合は約1.7倍に増加）。

➡「**今後も雨の降り方が極端になる傾向が続くと予測される**」

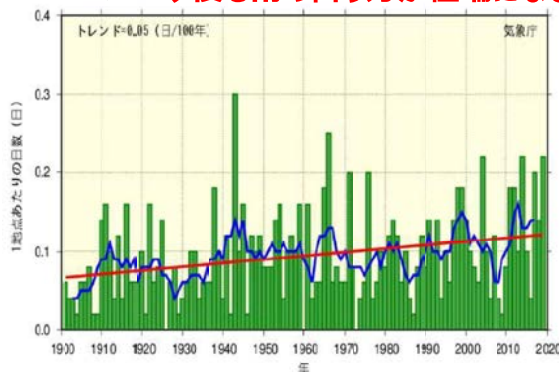


図 4.1 日降水量 200 mm 以上の大雨の年間日数の経年変化（1901～2019年）

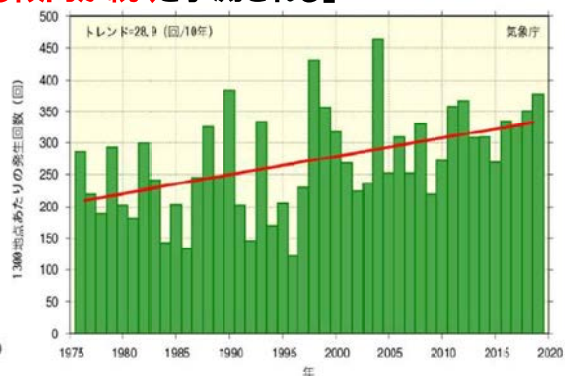


図 4.2 1時間降水量 50 mm 以上の短時間強雨の年間発生回数の経年変化（1976～2019年）

出典：文部科学省及び気象庁「日本の気候変動2020—大気と陸・海洋に関する観測・予測評価報告書—」

34

我が国の自然災害の状況 まとめ

- 治山・治水対策の推進
- 防災行政の体制の強化
- 気象予報技術精度の向上
- 情報通信設備の発達



行政主導による防災
対策の推進により、
年間数千人単位の
犠牲者が**100人**
前後にまで減少

…ハードやソフト面の整備が進んできた、
最近はそれをも超える豪雨災害が発生している。
…予算や人員にも限界がある。

→行政だけでは防災対策は完全なものになり得ない

35

「公助」と「自助・共助」

自分の身を自分の
努力によって守る

地域の防災力

地域や近隣の人が
互いに協力し合う

自助

共助

公助

国や都道府県等の
行政機関、消防機関
による救助・救援など

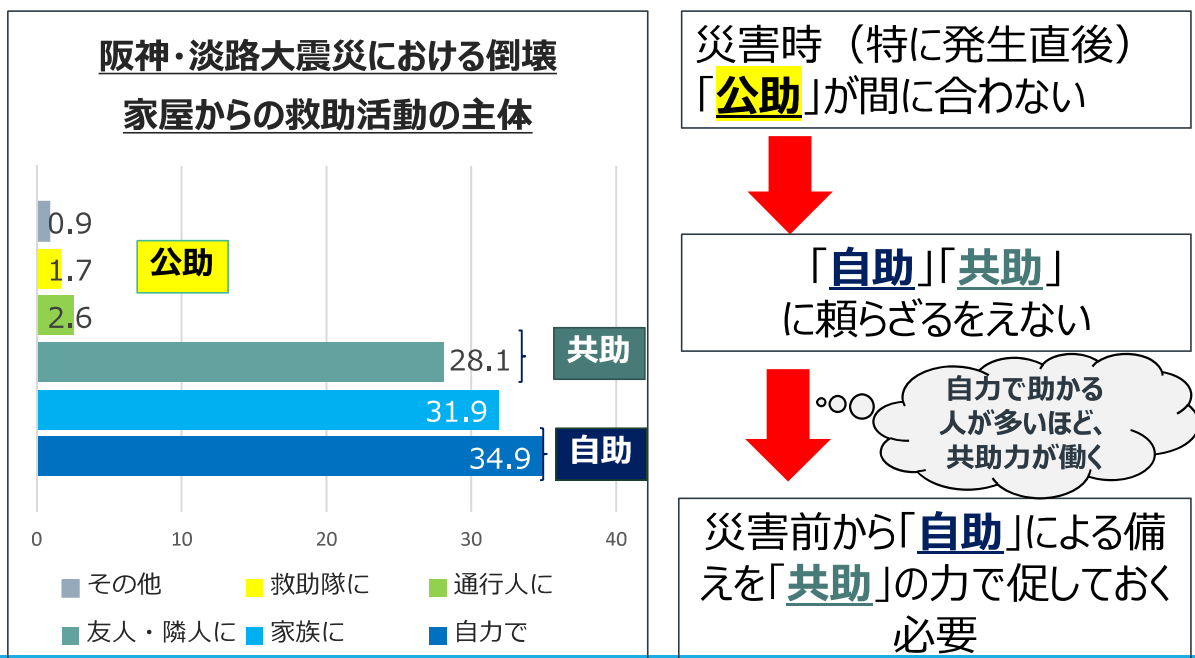
36

(4) 自助・共助・公助 の役割

37

参考（地震）：阪神・淡路大震災

阪神・淡路大震災（1995）において倒壊家屋から住民を救助したのは、**自助66.8%**、**共助30.7%**。公助は2%不足。



参考：日本火災学会「1995年兵庫県南部地震における火災に関する調査報告書（1996）」

38

参考（水害）：平成30年7月豪雨

平成30年7月豪雨による水害・土砂災害からの避難に関するWG報告

○提言「避難に対する基本姿勢」

現状	<ul style="list-style-type: none">✓ 行政は防災対策の充実に不断の努力を続けていくが、地球温暖化に伴う気象状況の激化や行政職員が限られていること等により、突発的に発生する激甚な災害への行政主導のハード対策・ソフト対策に限界✓ 防災対策を今後も維持・向上するため、国民全体で共通理解のもと、住民主体の防災対策に転換していく必要
目指す社会	<p>住民 「自らの命は自らが守る」意識を持つ</p> <ul style="list-style-type: none">✓ 平時より災害リスクや避難行動等について把握する。✓ 地域の防災リーダーのもと、避難計画の作成や避難訓練等を行い地域の防災力を高める。✓ 災害時には自らの判断で適切に避難行動をとる。 <p>行政 住民が適切な避難行動をとれるよう全力で支援する</p> <ul style="list-style-type: none">✓ 平時より、災害リスクのある全ての地域で、あらゆる世代の住民を対象に、継続的に防災教育、避難訓練などを実施し、「自らの命は自らが守る」意識の徹底や地域の災害リスクととるべき避難行動等の周知をする。✓ 災害時には、避難行動が容易にとれるよう、防災情報をわかりやすく提供する。

出典：「平成30年7月豪雨による水害・土砂災害からの避難に関するワーキンググループ」の報告

39

災害への備え 自助

40

青森県防災ハンドブック 「あおりおまもり手帳」

- 災害が起きた時に
「どうやって自分の命を守るのか」
- 日常で
「どうやって災害に備えたらよいか」
などについて分かりやすくまとめたもの

青森県防災ハンドブック
公式マスコットキャラクター
「おまもりス」



あおりおまもり手帳

🔍 検索

欲しい方は各市町村又は青森県防災危機管理課へお問い合わせください
電話 017-734-9181

41

自分の住む町で
起こるかも知れない
災害を把握する

42

現在の位置: ホーム > 組織でさがす > 危機管理局 > 防災危機管理課 > お住まいの地域のハザードマップを確認する

関連分野: 防災・危機管理・消防

更新日付: 2022年5月18日 防災危機管理課

お住まいの地域のハザードマップを確認する

「ハザードマップ」とは洪水等の災害による被災の想定区域や避難場所・避難経路などの防災関係施設の位置などを示した地図のことです。お住まいの市町村から入手することができます。

東青地域県民局管内

- 青森市
 - 津波ハザードマップ
 - 洪水ハザードマップ
 - 土砂災害ハザードマップ
 - ため池ハザードマップ
 - 内水ハザードマップ
- 平内町
 - 防災ハザードマップ(津波・洪水・土砂災害)
- 今別町

市町村のハザードマップを手に入れる
 あおり防災ポータルに各市町村のリンク先を設定

43

三沢市 MISAWA CITY 音声よみあげ 組織から探す サイトマップ Search

ホーム 生活情報 サービス・手続き 観光・物産 防災・消防 市政

防災・消防 disaster

現在位置: ホーム > 防災・消防 > 防災 > ハザードマップ > ハザードマップ

防災・消防

- 防災
 - 防災情報
 - 指定避難所等



三沢市津波ハザードマップ (冊子) の例

ハザードマップ

災害への備えにハザードマップを活用しましょう

三沢市津波ハザードマップ

三沢市津波ハザードマップとは、災害が発生した場合において、住民の方々が自主的に避難するために必要な情報を

三沢市津波ハザードマップは、内閣府の日本海溝・千島海溝沿いの巨大地震モデル検討会により設定された津波断層モデルによる地震を想定し、令和3年5月に青森県が公表した津波浸水想定R2データを基に作成したものです。最大クラスの津波が発生した場合に想定される浸水範囲や浸水深、指定緊急避難場所や指定避難所などを地図上に明示するほか、地震対策、非常持出品など避難や減災に必要な情報を記載しています。

三沢市津波ハザードマップ (冊子版) [13125KB pdfファイル]

参考（水害）：平成30年7月豪雨（岡山県倉敷市真備町）

- 平成30年7月豪雨において市町村別死者数が最大となった倉敷市の死者52人のうち、51人が真備町に在住。
- 特に、末政川と高馬川の間に位置し、浸水深が深い有井地区、箭田地区で死者が多く発生。
- 年齢別では、70代以上の高齢者が約80%と著しく集中。
- 空中写真から判読の流出家屋は7箇所のみであり、真備地区での犠牲者のほとんどが、非流出家屋の屋内で遭難の可能性。（平成30年7月豪雨による人的被害等についての調査（速報） 静岡大学防災総合センター教授 牛山素行）



出典：「平成30年7月豪雨による水害・土砂災害からの避難に関するワーキンググループ」の報告

以下も重要です。

- 備蓄食品を準備
- 生活用品を準備
- 非常時の持出品を準備
- 保険について知ろう
- 地震に強い家にしよう



参考：あおもりおまもり手帳

災害への備え **共助**

47

自主防災組織の活動

- 「自助」についての啓発
- 地域の危険箇所の巡回、避難場所の把握
- 要配慮者の避難支援についての役割分担
- 消火訓練、応急手当訓練、避難訓練
- 防災資機材や備蓄品の管理・補充
- 過去の災害に関する伝承



48

避難支援への期待

避難行動要支援者

要配慮者のうち災害時に自ら避難することが困難な者であって、特に支援を要するもの

【避難行動要支援者名簿】

「避難行動要支援者」について、必要な措置を実施するための基礎とする名簿を市町村が作成

名簿の記載事項	・ 氏名	・ 生年月日
	・ 性別	・ 住所又は居所
	・ 電話番号その他の連絡先	
	・ 避難支援等を必要とする事由	など

避難支援者（町内会、民生委員、**自主防災組織**、消防、警察）が**避難の支援**をしてくれる！

49

自主防災組織が抱える問題

○自主防災組織とは…

「自分たちの地域は自分たちで守る」

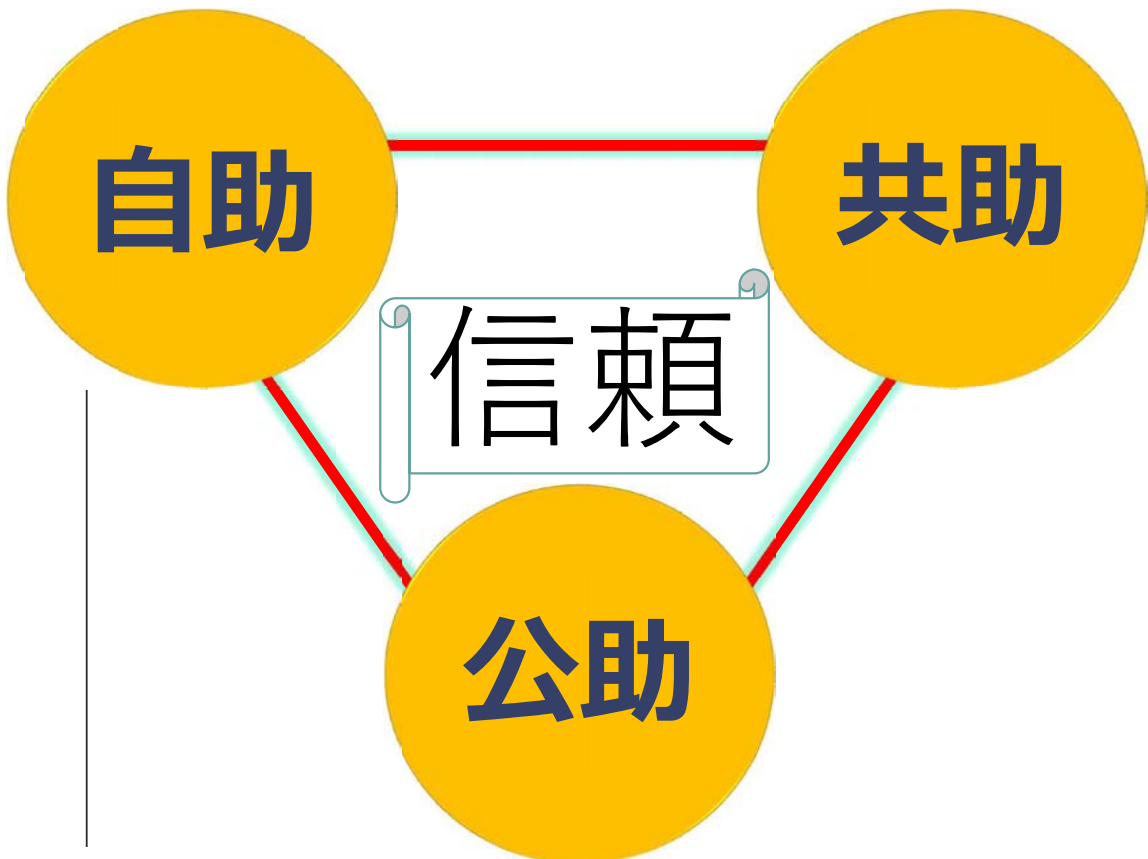
という考えの下、自主的に防災活動を行う「共助」の中核となる組織

様々な課題

- ・ 高齢化が進み、担い手がいない。
- ・ 住民同士の関係が希薄。
- ・ 災害が他人事という認識
- ・ 災害は特別なことという敬遠の意識

50

共助



こんな話もあります。1

■ 地域ぐるみでの避難体制

くろせ ちよう ようこく
(東広島市黒瀬町洋国団地：広島県)

- 平成30年7月豪雨で土石流による被害を受けたが、住民で支え合っ
て事前に避難したため、死者やけが人がゼロだった。
- 要配慮者を含む7名が避難準備の発令前に自主的に避難した。この時、
自治会で事前に決めていた要配慮者を支援する担当者が避難の補助
をした。
- 平成26年の災害を受け、防災に
関する取組をはじめ、緊急告知ラ
ジオの設置や民生委員等による
高齢者・障がい者の避難を支援
する担当を事前に決めていた



参考：内閣府「平成30年7月豪雨を踏まえた水害・土砂災害からの避難のあり方について（報告）【参考資料】」

53

こんな話もあります。2

■ 子どもも楽しめる訓練で高まる地域の防災意識

いしがみ にいざ
(石神自主防災会：埼玉県 新座市)

- 石神小学校体育館を利用した「お泊り訓練」を実施
- お泊り訓練の内容については、誰でも参加しやすいソフトな訓
練項目、楽しいゲームや子供との災害料理を作る等。PTA、
親父の会も参加
- スタンプラリー・町会炊き出し
班と子ども達の共同炊事・
簡易ランタンや新聞紙
スリッパの作成・段ボール
ブロック設置などを行った



参考：消防庁「自主防災組織の手引」
写真：新座市ホームページ

54

(5)最後に



55

今回の研修の内容を、是非とも**皆さんの地域に還元**していただければと思います。

いざという時に、皆さんの体験、経験は、必ず地域で生かされます。

56

自主防災組織のリーダーとしての牽引役を務めながら、**後継者の育成に力を注いでいただければ**と思います。

多様性が問われる時代です。若年層や女性など、様々な方々が連携することにより組織活動の活性化が図られるかも知れません。

57

ご清聴ありがとうございました！



58

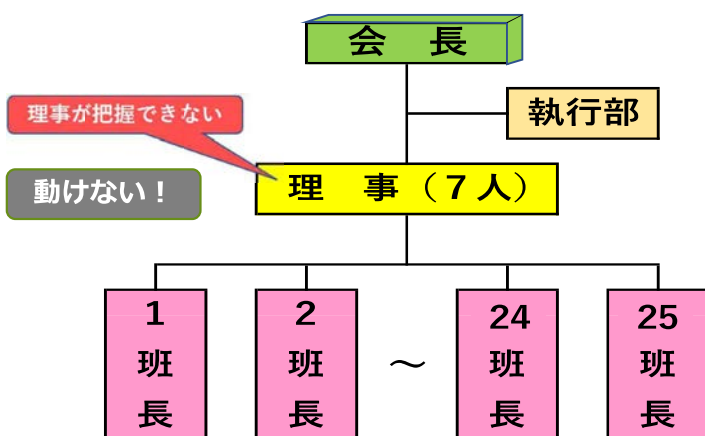
令和6年度 青森県自主防災組織 リーダー研修会

令和6年10月3日

三沢市下久保町内会

下久保町内会組織図

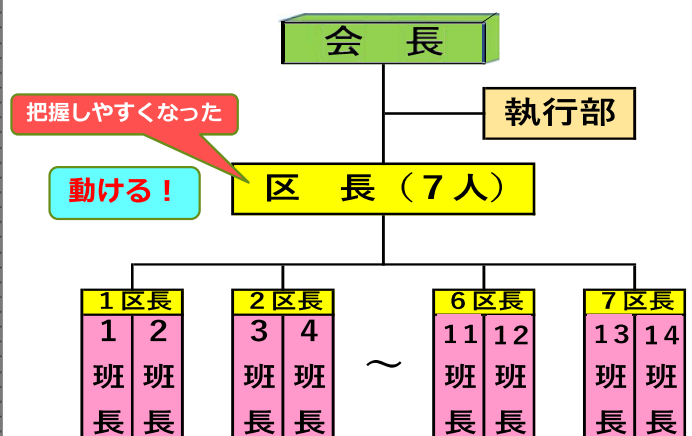
平成5年～30年



- ▶ 会長が25個班を掌握しなければならない。
- ▶ 会長からの指示、伝達がスムーズにできない。
- ▶ 町内会に対する要望等が、25個班それぞれ会長に報告
- ▶ 班の構成が不均一（1個班の世帯が5から20世帯で構成）
- ▶ 班の所在場所がバラバラである。
- ▶ 行政からの文書、町内の行事案内等の回覧版の仕分け等が煩雑
手数がかかり回覧版が途中で行方不明になることが多かった。

平成5年設立

令和元年から現在



- ▶ 25個班あったのが14個班になり、11名の班長を削減できた。
- ▶ 会長、区長間の指示伝達、報告等のスピード化が図られ、かつ情報の共有が容易になった。(LINE活用)
(事務連絡、行事案内等はペーパーレス化)

下久保町内会班割図

平成5年～30年

平成30年4月1日現在 260世帯 25個班

至 三沢基地ゲート

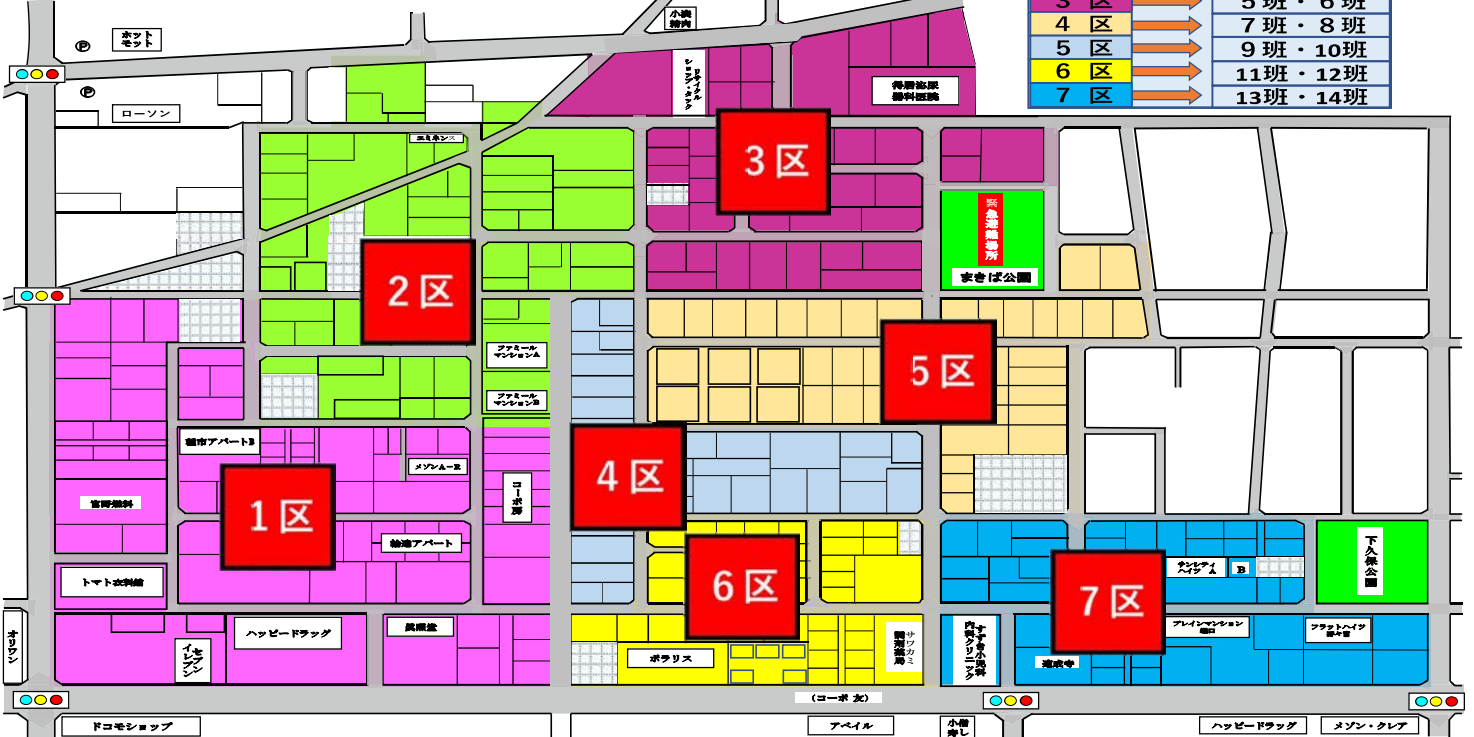


下久保町内会区割図

令和元年～現在

令和6年4月1日現在

至 三沢基地ゲート



区	班
1区	1班・2班
2区	3班・4班
3区	5班・6班
4区	7班・8班
5区	9班・10班
6区	11班・12班
7区	13班・14班

自主防災会設立の経緯

町内会は → 平成5年に設立された。

その後、世帯が増え 260世帯25個班となる

公的機関等による被災者支援等の緊急対応には限界がある。

公助

災害発生時

自助

連携

共助

自分や家族の命は自分達で守る 近隣住民や地域の人たちが助け合う。

母 体
これ
にを

平成21年に「下久保町内自主防災会」を組織

町内会と重複（防災部等を設ける）

冬期における炊き出し、給食訓練

令和4年12月



初めての炊き出し（豚汁）



上手く切れないなあ？



おにぎり用のごはん 美味しそう！



盛り付けも大変です！

下久保町内会防災ハンドブック

「防災のてびき」2017年作成

- ◆ 災害が起きた場合に
「自分や家族の命をどうやって守るか！」
- ◆ 日常で
「どの様に災害に備えたらよいのか？」
などについて分かりやすくまとめたもの



会員全世帯に配布

ご清聴ありがとうございました。